

University of Groningen

## Goalkeeper! Stimuleert zelfregulatie in sport en leefstijl

van der Sluis, Alien; Mombarg, Remo; van Aart, Ingrid; Leistra, Simon; Pruim, Arjan

*Published in:*  
Lichamelijke Opvoeding

**IMPORTANT NOTE:** You are advised to consult the publisher's version (publisher's PDF) if you wish to cite from it. Please check the document version below.

*Document Version*  
Publisher's PDF, also known as Version of record

*Publication date:*  
2017

[Link to publication in University of Groningen/UMCG research database](#)

*Citation for published version (APA):*

van der Sluis, A., Mombarg, R., van Aart, I., Leistra, S., & Pruim, A. (2017). Goalkeeper! Stimuleert zelfregulatie in sport en leefstijl. *Lichamelijke Opvoeding*, 31-33.

### Copyright

Other than for strictly personal use, it is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

The publication may also be distributed here under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license. More information can be found on the University of Groningen website: <https://www.rug.nl/library/open-access/self-archiving-pure/taverne-amendment>.

### Take-down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

*Downloaded from the University of Groningen/UMCG research database (Pure): <http://www.rug.nl/research/portal>. For technical reasons the number of authors shown on this cover page is limited to 10 maximum.*

# 'Goalkeeper!'

## Stimuleert zelfregulatie in sport en leefstijl

Op de basisschool sporten kinderen nog volop, maar na het eerste jaar van de middelbare school daalt het percentage leerlingen dat lid is van een sportvereniging drastisch. Dit geldt nog meer voor leerlingen in het vmbo. Deze doelgroep heeft ook een minder gezonde leefstijl dan leerlingen op hogere onderwijsniveaus. Reden voor het lectoraat Praktijkgerichte Sportwetenschap van het Hanze Instituut voor Sportstudies om 'Goalkeeper!' te ontwikkelen: een methode waarmee leerlingen hun sportvaardigheden ontwikkelen en aan een gezonde leefstijl werken. De focus van de methode ligt op zelfregulatievaardigheden, waarbij de context van de gymles en de rol van de vakleerkracht een cruciale rol spelen.

TEKST ALIEN VAN DER SLUIS E.A.

We hebben de verschillende ALO's uitgenodigd in het praktijkkatern hun visie in dit blad te delen met de lezers. Nu is de ALO Groningen aan zet. Bewegen leren regelen en het ontwikkelen van zelfregulatievaardigheden worden in de praktijk voor het voetlicht gebracht. (red)

### Zelfregulatie: waarom van belang?

Zelfregulatievaardigheden zijn nodig om bewust je gedachten, gevoelens en gedrag te beïnvloeden om een doel in de toekomst te bereiken. Denk hierbij aan het stellen van een geschikt doel, het maken van een planning om je doel te bereiken en het monitoren van je voortgang. Zelfregulatie is belangrijk voor het behalen van doelen in allerlei domeinen, zoals school en sport maar ook op het gebied van leefstijl.

De sportcontext is erg geschikt om deze vaardigheden te oefenen en te ontwikkelen. Door zelf een doel te stellen op sportgebied (bijvoorbeeld het verhogen van je score bij basketbal door je lay

up te verbeteren) en daar stap voor stap naartoe te werken merken jongeren wat het is om succes te hebben en ontwikkelen ze deze vaardigheden. In 2011 werd dit principe al gebruikt bij het ontwikkelen van een methode voor het mbo met de bedoeling zelfregulatie in de gymles te stimuleren: *Zelfregulatie in de sportles*. Leerlingen kozen zelf een sport en een doel en werkten daar in tien weken naartoe (figuur 1). Na afloop van het programma waren leerlingen fitter en was hun zelfbeeld verbeterd. Docenten gaven aan dat leerlingen meer inzet toonden en een sterkere binding met school hadden. Mogelijk voorkomt dit schooluitval op de langere termijn (Kramer et al., 2011).

### Vaardigheden voor een gezonde leefstijl

Ook op het gebied van leefstijl speelt zelfregulatie en rol. In de nieuwe definitie van gezondheid is eigen regie van belang: gezondheid is niet zozeer de afwezigheid van ziektes, maar het vermogen om je met veerkracht aan te passen en zelf regie te voeren over je welbevinden. Dat vraagt ook vaardigheden als een doel kunnen stellen (zoals gezonder gaan eten, of meer bewegen) en hier naartoe kunnen werken. Uit onderzoek blijkt dat zelfregulatievaardigheden samenhangen met gezondheidsgedrag en dat is met name bij adolescenten duidelijk waarneembaar. (Gibbons et al., 2012; Craike et al., 2012). Zo is minder zelfregulatie gerelateerd aan ongezond eetgedrag, seksueel risicogedrag, roken en minder bewegen (Kalavan et al., 2010; Rafaelli & Crocket, 2003; de

Figuur 1 Cyclus zelfregulatie voor Basketbal



**Lichamelijke opvoeding** magazine



bewegen. Per blok wordt een vaste opbouw gehanteerd:

- Week 1: bepalen van het startniveau en stellen van een doel voor over 4 weken
- Week 2 en 3: werken aan niveauverbetering en dit plannen en monitoren
- Week 4: evaluatie van de vooruitgang, op resultaat en proces

Het bepalen van de het beginniveau is sterk vereenvoudigd door per sport(deel)vaardigheid terug te gaan naar een niveau-opbouw in drie kleuren. De leerlingen kunnen aangeven of ze deze niet (geel), een beetje (groen) of volledig (blauw) beheersen. Ze kiezen de niveaus op basis van filmpjes per kleur, die ze op de iPad in de gymlessen bekijken, (zie website KVLO). Bij het stellen van een doel voor handbal kan dit bijvoorbeeld betekenen dat een leerling het onderdeel passen van groen naar blauw brengt en het onderdeel tippen van geel naar blauw. Bij het werken aan de ontwikkeling van hun sportvaardigheden worden ze ondersteund door posters met oefeningen op het eigen niveau (figuur 2 tot en met 6), een buddy (een medeleerling), een leerling boekje waarin ze hun voortgang bijhouden, en uiteraard de docent, die dit proces ondersteunt.

### Transfer naar leefstijl

Voor het onderdeel leefstijl wordt een zelfde, herkenbare, opbouw gehanteerd als in de gymlessen, om de mogelijkheid tot transfer van de zelfregulatievaardigheden zo groot mogelijk te maken. In week 1 bepalen leerlingen hun beginniveau (bijvoorbeeld voor het aantal stappen dat ze op een dag zetten, of het aantal snacks dat ze op een

dag eten) en bepalen ze een doel voor de week erna. In de mentorlessen wordt ondersteuning gegeven voor hoe ze dat doel het beste kunnen bereiken. Leerlingen brengen bijvoorbeeld in kaart om te kijken waar in het reguliere onderwijs ruimte is voor meer beweging, of gaan na waar verleidingen om te snacken op de loer liggen binnen de school.

### Uitvoering en onderzoek

Drie vmbo-scholen in de provincie Groningen testen de methode gedurende vier blokken van vier weken. In september is gestart met blok 1, waarin de sporten trickbiken en longboarden werden aangeboden. Momenteel loopt blok drie met handbal en bootcamp als te kiezen sporten. Leerlingen worden bij aanvang en aan het eind van de interventie getest op de mate waarin ze zelfregulatievaardigheden toepassen in de gymlessen, en in het domein leefstijl. Ook wordt gekeken naar de veranderende rol van de docent in het werken met de methode. Een tipje van de sluier van de eerste resultaten: docenten die met de methode werken geven minder directe instructie, stellen meer vragen, en die vragen zijn vaker gericht zijn op het stimuleren van zelfregulatievaardigheden.

### Nieuwsgierig?

De methodiek wordt na de pilotfase doorontwikkeld en in samenspraak met de KVLO verder ontwikkeld voor gebruik op vmbo-scholen. Vanaf september 2017 is de methodiek dan ook beschikbaar voor scholen. Houd [www.kvlo.nl](http://www.kvlo.nl) in de gaten! Vragen? Neem contact op met Alien van der Sluis.

*Bijhouden  
eigen niveau*



Eindrapportage Zelfregulatie in de sportles op het mbo. Rijksuniversiteit Groningen, UMCG en Kennispraktijk.

Del Castillo, J. A. G., Dias, P. C., Pérez, J. D., & del Castillo López, Á. G. (2012). The mediating role of self-regulation in cigarette smoking and alcohol use among young people. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 28(1), 1-10.

Gibbons, F. X., Gerrard, M., Reimer, R. A., & Pomery, E. A. (2006). Unintentional behavior: A subrational approach to health risk. *Self-regulation in health behavior*, 45-70.

Regulation and attraction to risk. *Developmental psychology*, 39(6), 1036.

### Contact:

a.van.der.sluis@pl.hanze.nl

### Kernwoorden:

Zelfregulatievaardigheden, Goalkeeper